

## Lymfödem- behandling och egenvård

När lymfkörtlar eller lymfkärl har tagits bort eller skadats, till exempel i samband med en operation eller strålbehandling, finns det risk för att utveckla lymfödem. Lymfödem innebär att lymfvätska inte flödar som det ska genom lymfsystemet, vilket leder till att en kroppsdel blir svullen när lymfvätska samlas där.

Lymfödem kan uppstå efter några månader eller flera år efter en operation eller strålbehandling.

### Behandling av lymfödem

För att behandla ditt lymfödem kommer du att få hjälp, instruktioner och råd av en lymfterapeut. Lymfterapeuter finns i primärvården, på många sjukhus och rehabiliteringscentrum. Tillsammans kan ni hitta en behandling som kan hjälpa dig.

### Kompression

Kompressionsstrumpor minskar svullnaden i armar och ben genom att höja trycket i vävnaden så att återflödet av vätska in i lymfkärl och blodkärl ökar. Det går att välja strumpa efter hur stor svullnaden är och hur stora besvär svullnaden ger. I början kan trycket kännas obehagligt och det kan ta några dagar innan vävnaden har vant sig vid trycket. När kompressionen minskat svullnaden känns armen eller benet lättare och rörligare. Kompressionen ska inte göra att du får mer ont. Tvätta strumpan efter varje dag som du har använt den. Byt strumpa var tredje månad eftersom strumpornas elasticitet minskar med tiden och förändrade förutsättningar kan göra att du behöver en annan storlek.

### Fysisk aktivitet

Det är viktigt med fysisk aktivitet trots svullnaden eftersom muskelarbetet påverkar blodflöden och lymfflöden positivt. Om du aldrig har varit fysiskt aktiv tidigare är det bra om du regelbundet kan göra någon aktivitet som ökar cirkulationen i det område där lymfkörtlar tagits bort/skadats. Det är bra om du tränar både konditions- och styrketräning. Du kan märka att svullnaden ökar under aktivitet men det går oftast över inom ett dygn och innebär inte att lymfödemet förvärrats.

### Övervikt

Övervikt kan öka risken för lymfödem och rekommendationen är att ha en hälsosam vikt, det vill säga att ha ett BMI, Body Mass Index, mellan 19 och 25 och undvika viktuppgång.

### Hudvård

Om lymfkörtlarna har tagits bort från någon del av kroppen har du lättare att få infektion där. Därför är det viktigt att du håller huden hel och mjuk med mjukgörande kräm. Rengör småsår noggrant. Det går bra lämna blodprov och få sprutor även om man har lymfödem, men det kan vara svårare att hitta blodkärl i en svullen kroppsdel vilket gör att den andra sidan är att föredra.

### Andra behandlingar

Det finns kompletterande behandlingsmetoder för lymfödem, exempelvis manuellt lymfdränage som är en massagemetod, och behandling med en elektrisk luftpump. Luftpumpen, en så kallad lymfpulsator, är som ett fodral som du lägger den svullna kroppsdelens i och som fylls och töms med luft och då ger ett ökande och avtagande tryck mot lymfödemet.

Kompletterande behandling ges ofta under en begränsad period, och kombineras med bandage för ökad kompression. Metoderna utvärderas genom mätning av kroppsdelens omkrets för att se om behandlingen har haft effekt.

I vissa fall kan långvarig ansamling av lymfvätska i vävnaden leda till vävnadsförändringar och fettbildning. Då kan det bli aktuellt med en fettsugning.

### Egenvårdsråd för att lindra lymfödem

- Håll huden ren och mjuk så att du inte får sprickor och infektioner. Använd en mjukgörande hudkräm som du trivs med.
- Fysisk aktivitet, både konditions- och styrketräning, kan förebygga och lindra lymfödem. Du kan få hjälp av en fysioterapeut.
- Ta regelbundna pauser från stillasittande arbete och rör på dig under dagen, till exempel gå i trappor då och då.
- Vila den svullna kroppsdelens i ett högt läge emellanåt. För att vilan ska få en riktigt god effekt bör det ske under längre tid, till exempel under natten.
- Det är viktigt att ha kläder och skor som inte stramar åt och gör det svårare för lymfvätskan att transporteras i lymfkärnen.

### Uppföljning

Uppföljning och utvärdering av behandling hos lymfterapeut bör ske var tredje månad under det första året, därefter kan det räcka med kontroll en till två gånger per år.

Du och din lymfterapeut bestämmer tillsammans tider för regelbunden uppföljning.

### Ditt BMI räknar du ut såhär:

- Multiplicera din längd i meter med din längd i meter, till exempel  $1,70 \text{ m} \times 1,70 \text{ m} = 2,89$ .
- Väg dig och dividera vikten i kilo med talet du räknade fram.
- Om du väger 70 kg ska du alltså dela 70 med 2,89, det vill säga du har ett BMI som är 24,2.